# Kompetensi

# 5 Renang Gaya Punggung

**Kata Kunci:**

- *Renang Gaya Punggung*
- *Posisi Badan*
- *Gerakan Kaki*
- *Gerakan Tangan*
- *Ambil Napas*

**Sumber:** *www.yusufalamromdhon.blog*

*Berenang membutuhkan keseimbangan di air*

Berenang sangat menyenangkan, karena dilakukan di air. Tubuh yang dapat bergerak di atas air tentunya akan membawa perasaan tersendiri. Berenang membutuhkan keseimbangan tubuh di air. Untuk dapat melakukannya kalian harus memperbanyak latihan.

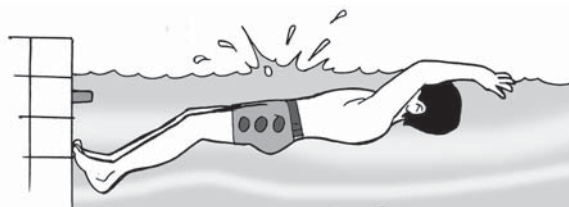
Hal menyenangkan lain yang didapat dari renang adalah renang dapat dilakukan dengan berbagai macam gaya, di antaranya gaya bebas, gaya punggung, gaya kupu-kupu,dan lain-lain.

Dalam bab ini kalian akan diajak untuk berlatih renang dengan menggunakan gaya punggung.

Pada dasarnya teknik dasar renang gaya punggung sama dengan teknik renang gaya bebas yang telah kita pelajari pada kelas VII dan kelas VIII. Perbedaan dari keduanya adalah terletak pada posisi atau sikap badan. Pada renang gaya bebas, posisi badan tertelungkup, sedangkan pada renang gaya punggung, posisi badan kita adalah terlentang. Oleh karena perbedaan posisi tubuh, maka ada sedikit perbedaan pula pada gerakan kaki dan tangan. Gerakan kaki pada renang gaya bebas lebih aktif ke arah bawah, sedangkan pada renang gaya punggung gerakan kaki kita lebih aktif ke arah atas. Demikian juga dengan gerakan tangan, gerakan tangan pada renang gaya bebas adalah dari depan ke bawah, sedangkan pada renang gaya punggung gerakan tangan dimulai dari sisi atau samping badan ke arah belakang.

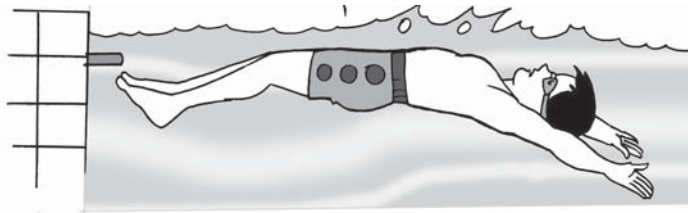
Sebenarnya renang gaya punggung lebih mudah dilakukan, karena posisi tubuh kita terlentang menghadap ke atas. Hal ini membuat kekuatan mengapung kita akan lebih besar daripada badan dalam posisi telungkup, karena bidang datar punggung lebih besar. Selain itu, keseimbangan di air dalam posisi terlentang juga lebih besar daripada pada posisi telungkup. Dan satu hal yang lebih mudah adalah teknik pernapasan. Karena posisi wajah kita terutama mulut dan hidung selalu berada di atas permukaan air dan menghadap ke atas. Akan tetapi kebanyakan dari kita akan merasa takut terlebih dahulu melakukan sikap terlentang di atas air karena takut tenggelam. Faktor psikis inilah yang membuat renang gaya punggung terkesan sulit untuk dilakukan. Tetapi semua itu akan terbiasa ketika kita mau berlatih dengan sungguh-sungguh dan disiplin.

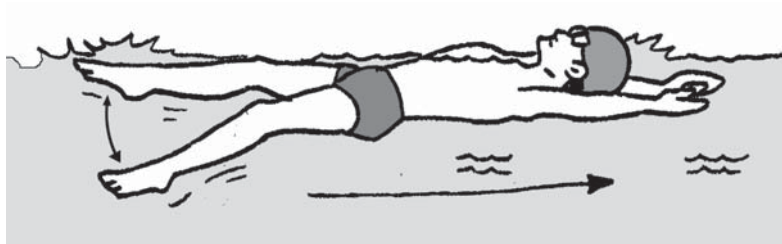
## A. Posisi Badan

Telah diterangkan di atas bahwa posisi badan pada renang gaya punggung adalah terlentang di permukaan air. Posisi badan adalah *streamline* (membentuk garis lurus) dari kepala sampai ujung kaki. Posisi lurus akan memperbesar gaya apung pada tubuh.

**Gambar 5.1** *Posisi badan pada renang gaya punggung*

## B. Gerakan Kaki

Seperti pada renang gaya bebas, gerakan kaki pada renang gaya punggung juga sama, yaitu mengayun ke atas dan ke bawah secara bergantian. Berikut gerakannya:

1. Posisikan tubuh mengapung terlentang di permukaan air.

**Gambar 5.2** *Mengapung terlentang di permukaan air*

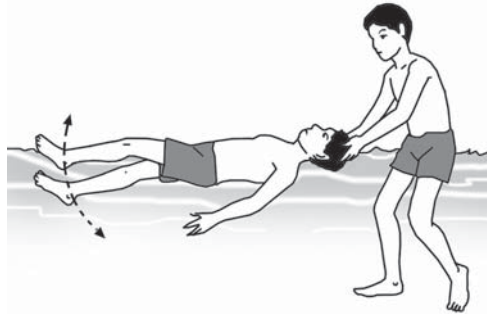
2. Tendangkan kaki secara bergantian dari bawah ke arah permukaan air. Gerakan kaki dimulai dari pangkal paha dengan pergelangan kaki lemas, gerakan menendang ke atas lebih kuat daripada gerakan kaki ke bawah. Lakukan secara terus menerus.

**Gambar 5.3** *Menendangkan kaki secara bergantian dari bawah ke arah permukaan air*

Untuk melatih gerakan kaki ada beberapa teknik latihan:

### 1. Berlatih di Pinggir Kolam

a. Posisikan tubuh menghadap ke arah kolam (membelakangi dinding kolam).
b. Kedua tangan berpegangan pada besi tepi kolam.
c. Perlahan gerakkan kaki menendang secara bergantian, sehingga semakin lama tubuh terangkat ke permukaan kolam dalam posisi terlentang.
d. Lakukan berulang-ulang sampai betul-betul seimbang.

### 2. Berlatih dengan Bantuan Teman

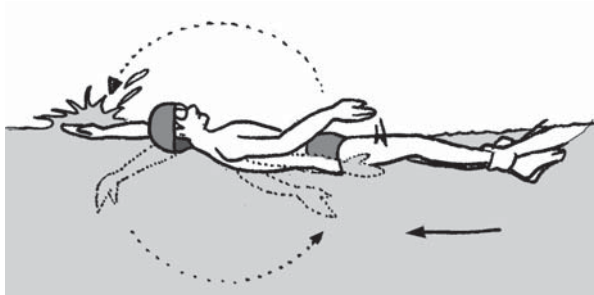
a. Berdiri di tengah kolam, salah seorang teman kalian berdiri di belakang kalian.
b. Posisikan tubuh terlentang di permukaan air dengan bantuan teman kalian memegang kepala kalian.
c. Lakukan gerakan kedua kaki menendang secara bergantian.
d. Lakukan berulang-ulang sampai benar-benar mahir.

**Gambar 5.4** *Berlatih dengan bantuan teman*

## C. Gerakan Tangan

Gerakan tangan renang gaya punggung juga hampir sama dengan gerakan tangan pada renang gaya bebas.

Gerakan tangan pada renang gaya punggung terbagi menjadi dua, yaitu : rekaveri dan mendayung.

### 1. Gerakan Rekaveri

Gerakan rekaveri dimulai pada saat lengan di dalam air berada sejajar dengan tubuh di samping tubuh, kemudian lengan diayun ke atas ke arah kepala dan masuk ke dalam air.

**Gambar 5.5** *Gerakan rekaveri*

### 2. Gerakan Mendayung

Setelah lengan masuk ke dalam air di atas kepala, mulailah gerakan mendayung. Gerakan mendayung ini juga terbagi menjadi dua yaitu menarik (*pull*) dan mendorong (*push*).

a. Gerakan menarik
   Gerakan menarik dimulai ketika tangan masuk ke dalam air. Lakukan tarikan lengan ke arah samping bawah, kemudian lengan ditekuk pada siku.

b. Gerakan mendorong
   Setelah gerakan menarik dilanjutkan dengan gerakan mendorong ke arah bagian bawah tubuh sampai lengan lurus di samping badan.

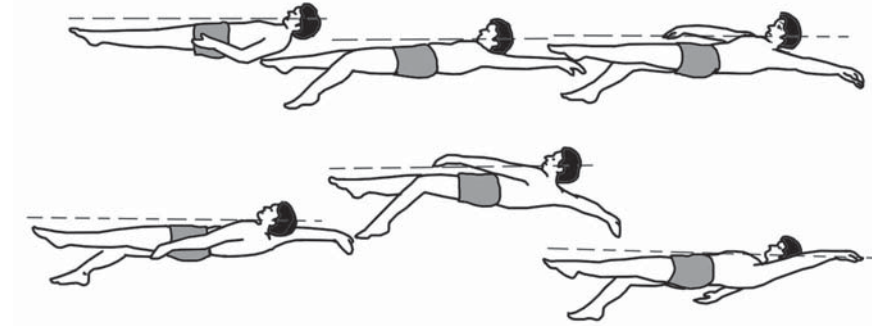
## D. Gerakan Mengambil Napas

Sebenarnya gerakan mengambil napas dalam renang gaya punggung bukan merupakan hal yang sulit. Tetapi perlu diperhatikan bahwa mengambil napas diusahakan melalui mulut, karena besar kemungkinan ada air yang ikut terhirup. Pengambilan napas sebisa mungkin jangan pada saat rekaveri lengan kanan maupun lengan kiri, karena pasti ada sejumlah air yang mengikuti gerakan rekaveri dan jatuh di muka. Jadi pengambilan napas dilakukan pada pertengahan rekaveri baik lengan kanan maupun lengan kiri untuk menghindari masuknya air ke dalam mulut.

## E. Koordinasi Gerakan

Dalam renang gaya punggung tidak ada aturan baku antara gerakan kaki, gerakan tangan dan mengambil napas. Akan tetapi pada umumnya koordinasi dari ketiga gerakan adalah enam kali gerakan dan dua kali gerakan tangan, caranya adalah:

1. Pada waktu tangan kanan mulai masuk ke dalam air, kaki kiri dalam keadaan lurus.
2. Ketika tangan kiri selesai melakukan gerakan (mendayung) dan berada lurus di samping paha, dan akan segera mulai bergerak ke atas.
3. Pada waktu tangan kiri mulai masuk ke dalam air, kaki kanan dalam keadaan lurus.

4. Ketika tangan kanan selesai melakukan gerakan (mendayung) dan berada lurus di samping paha, dan akan segera mulai bergerak ke atas.
5. Napas dikeluarkan pada waktu tangan bergerak atau mendayung di dalam air.

**Gambar 5.6** *Koordinasi gerakan dalam renang gaya punggung*

Hal-hal penting yang harus diperhatikan pada waktu kita pada posisi akan tenggelam adalah sebagai berikut.

1. Simpan energi kalian.
2. Menginjak air (*treading water*) adalah berdiri tegak dalam air dengan relaks.
3. Jangan sampai ada baju atau apapun yang basah yang menempel di hidung dan mulut.
4. Memakai baju yang diapungkan.

**Sumber:** *Belajar berenang, 2007.*

## Rangkuman

1. Yang perlu diperhatikan dalam renang gaya punggung adalah:
   a. Posisi badan
   b. Gerakan kaki
   c. Gerakan tangan
   d. Gerakan mengambil napas
   e. Koordinasi gerak
2. Renang gaya punggung lebih mudah dilakukan karena posisi tubuh kita terlentang menghadap ke atas.

## Evaluasi

**A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang paling benar!**

1. Sikap badan yang benar pada renang gaya punggung adalah ....
   a. telungkup di permukaan air
   b. telungkup di dalam air
   c. terlentang di permukaan air
   d. terlentang di dalam air
2. Gerakan kaki yang benar pada renang gaya punggung adalah ....
   a. mengayun ke atas dan ke bawah secara bergantian
   b. mengayun ke atas dan ke bawah secara bersamaan
   c. menendang ke belakang secara bersamaan
   d. diam saja
3. Gerakan tangan pada renang gaya punggung terbagi menjadi dua gerakan, yaitu ....
   a. mendayung dan mendorong
   b. mendorong dan rekaveri
   c. rekaveri dan mendayung
   d. rekaveri dan menarik
4. Gerakan mendayung pada renang gaya punggung terbagi menjadi dua, yaitu ....
   a. rekaveri dan mendorong
   b. menarik dan mendorong
   c. mendayung dan mendorong
   d. mendorong dan rekaveri
5. Kekuatan mengapung pada posisi badan terlentang akan lebih besar daripada ketika dalam posisi telungkup disebabkan ....
   a. air mendorong ke atas
   b. tubuh kita lebih ringan
   c. kita menghadap ke atas
   d. bidang datar punggung lebih besar
6. Gerakan rekaveri dimulai saat ....
   a. lengan berada di atas air dan hampir masuk ke air
   b. lengan di dalam air berada sejajar dengan tubuh di samping tubuh
   c. setelah lengan masuk ke dalam air di atas kepala
   d. ketika tangan masuk ke dalam air

7. Teknik mengambil napas yang paling baik adalah ketika ....
   a. akhir gerakan mendayung
   b. awal gerakan mendayung
   c. pertengahan gerakan rekaveri
   d. awal gerakan rekaveri
8. Berlatih renang gaya punggung dengan bantuan teman, posisi berdiri teman adalah ....
   a. di depan
   b. di samping kanan
   c. di samping kiri
   d. di belakang
9. Gaya renang yang mirip dengan renang gaya punggung adalah ....
   a. renang gaya bebas
   b. renang gaya kupu-kupu
   c. renang gaya dada
   d. semua benar
10. Salah satu posisi tubuh yang mendukung gaya apung adalah ....
   a. *streamline*
   b. menggerakkan kaki
   c. telungkup
   d. menggerakkan tangan

## B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Jelaskan gerakan tangan pada renang gaya punggung!
2. Jelaskan gerakan kaki pada renang gaya punggung!
3. Sebutkan dan jelaskan pembagian gerakan mendayung dalam renang gaya punggung!
4. Jelaskan cara berlatih renang gaya punggung tanpa bantuan di tepi kolam!
5. Jelaskan koordinasi gerakan tubuh pada renang gaya punggung!